



～副菜（野菜）をしっかり食べる生活を～

単純な食べ過ぎはもちろん、必要エネルギー内の摂取でも炭水化物や脂質に偏った食生活はメタボになる要因となります。日本人は野菜や食物繊維の摂取が不足していることが明らかになっており、肝付町もメタボの割合は鹿児島県 43 市町村中ワースト5位となっています。毎日の食事にしっかりと副菜（野菜）を取り入れ、食べ過ぎや栄養バランスの偏りをなくしていきましょう。また、体重が多いことで膝への負担が増え、将来的に痛みに悩まされたり、日常生活に支障が出てしまいます。

（例）体重 80 kg の人が歩いているとき、膝には 200 kg の負荷がかかっています。適正体重を維持することを心がけ、予防できる病気を予防しましょう。

✂ごはん

材料（1人分）

- 米・・・・・・・・・・ 50 g
- もち麦・・・・・・・・ 5g

作り方

米をとぎ、もち麦を加えて炊く。

〔 エネルギー：581kcal 脂質：17.1 g
たんぱく質：26.5 g 食塩： 2.3 g 〕

✂あさりとほうれん草の豆乳グラタン

材料（1人分）

- | | |
|-------------------|----------------|
| あさり(冷凍)・・・30 g | バター・・・3 g |
| ほうれん草・・・30 g | 塩・・・・・・・・0.1 g |
| 玉ねぎ・・・・・・10 g | こしょう・・・少々 |
| 豆乳・・・・・・・・・・150cc | ピザ用チーズ・・・20 g |
| 小麦粉・・・・・・・・10 g | パン粉・・・・・・5 g |

作り方

- 1 ほうれん草は茹でて2cmくらいに切る。
- 2 玉ねぎはスライスする。
- 3 あさは解凍して水気をきっておく
- 4 フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、あさを炒める。
- 5 4 に小麦粉を加えてよく炒める。
- 6 塩こしょうで調味し、豆乳を加える。
- 7 ほうれん草を加える。
- 8 グラタン皿に入れ、チーズ、パン粉をふり、オーブンで焼く。(180℃で10分)

✂スナップエンドウのガーリック炒め

材料（1人分）

- | | |
|-----------------|-----------|
| スナップエンドウ・・・20 g | みりん・・・3g |
| にんにく・・・・・・・・1 g | しょうゆ・・・2g |
| ごま油・・・・・・・・1 g | かつお節・・・1g |

作り方

- 1 スナップエンドウはすじを取り、ゆでておく。
- 2 フライパンにごま油を熱し、にんにくを加熱し、1 を入れ、みりん、しょうゆで調味する。
- 3 かつお節をふる。

✂ごぼうとれんこんのマスタードサラダ

材料（1人分）

- ごぼう・・・・・・・・・・ 30 g
- れんこん・・・・・・・・ 20 g
- 甘酢・・・・・・・・・・ 5 g
- からしマヨネーズ・・・5 g
- レタス・・・・・・・・・・ 3 g

作り方

- 1 ごぼうは4～5cmの細切り、れんこんも細切りにする。
- 2 酢水で1を茹でて水を切る。
- 3 甘酢とからしマヨネーズで2を和える。
- 4 レタスをしいて盛り付ける。

✂キャベツのピクルス

材料（1人分）

- キャベツ・・・・・・・・ 30 g
- 人参・・・・・・・・・・ 10 g
- 玉ねぎ・・・・・・・・ 5 g
- 甘酢・・・・・・・・・・ 10 cc

作り方

- 1 キャベツは一口大にざく切りする。
- 2 人参、玉ねぎは千切りにする。
- 3 1 2 を流水で洗って水気を切り、甘酢をかけてよくもみこみ、しばらくおく。

